

## ¿Qué es AEPNAA?

La Asociación Española de Alérgicos a Alimentos y Látex es una entidad sin ánimo de lucro que nace como un grupo de ayuda mutua para afrontar el reto que supone un diagnóstico de alergia a alimentos o alergia al látex.

Llevamos 10 años ayudando a superar dificultades como:

- la escolarización segura de los niños, la asistencia a comedores escolares, las excursiones, los campamentos.
- elaborar un pastel de cumpleaños.
- hacer la compra.
- comer fuera de casa, asistir a fiestas.
- pérdida de clases o de trabajo por crisis y reacciones.
- miedo al tomar una medicación nueva, ante una nueva vacuna.
- incomprensión a la hora de elaborar una dieta en el hospital cuando el alérgico está ingresado.
- miedo ante situaciones imprevistas, ante viajes al extranjero.
- conseguir una dieta equilibrada, nutritiva y apetitosa.
- incomprensión, sentirse distinto.

El alergólogo realiza el diagnóstico y sigue la evolución de la alergia, pero la solución a estos problemas la encontramos cada día en el apoyo moral y la experiencia práctica de otros afectados.

Información elaborada por AEPNAA con la colaboración de :



## ¿Qué hacemos?

Compartir información, trucos y recetas para hacer más fácil la vida del alérgico.

Facilitar el intercambio de experiencias entre afectados para superar la presión psicológica que suponen las situaciones vividas.

Difundir nuestra alergia a través de jornadas, medios de comunicación, publicaciones, etc. para que sociedad, instituciones públicas y privadas, sanitarios y educadores conozcan los riesgos y necesidades que tenemos: etiquetado claro, mejor atención sanitaria, escolarización y trabajo seguros...

Organizar reuniones de socios, talleres para adultos y niños, encuentros con especialistas para ampliar información y solucionar las dudas.

Utilizar conjuntamente asesoramiento jurídico, laboral, administrativo, etc. para mejor defensa de nuestros intereses como afectados.

Relacionarnos con médicos y sociedades científicas para contribuir a la difusión, mejor control y prevención de la alergia.

En todas estas cosas está trabajando AEPNAA, pero necesitamos a cada uno de los afectados para que este trabajo sea cada día más efectivo.

**¡¡¡Juntos podremos!!!**



SOCIEDAD CASTELLANO LEONESA  
DE ALERGOLOGÍA E INMUNOLOGÍA



SOCIETAT CATALANA D'ALLÈRGIA  
I IMMUNOLOGIA CLÍNICA



La SEAIC fomenta iniciativas que mejoren  
la calidad de vida de los alérgicos

**ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE  
ALÉRGICOS A ALIMENTOS Y LÁTEX**

Avda. del Manzanares, 58 • 28019 Madrid • Tel/Fax: 91 560 94 96  
E-mail: aepnaa@telefonica.net • www.aepnaa.org

# A

## ALERGIA A LOS ALIMENTOS



[www.aepnaa.org](http://www.aepnaa.org)

## ¿Qué es la Alergia?

Es una respuesta exagerada del organismo ante una sustancia (alergeno), por sí misma inofensiva para las personas no alérgicas. La persona alérgica crea defensas (anticuerpos) contra esta sustancia: la Inmunoglobulina E (IgE). El encuentro entre alergeno e IgE desencadena la reacción alérgica.

La alergia a alimentos se produce cuando la persona reacciona exageradamente al contacto, ingestión o inhalación de un alimento.

## ¿Cuáles son sus Síntomas?

Las reacciones pueden ser leves (erupciones, urticaria, picor, lagrimeo, enrojecimiento ocular, irritación nasal, tos, asma, diarrea, vómitos) o graves (dificultad respiratoria, hipotensión, opresión torácica, palpitaciones o mareo, shock anafiláctico con riesgo de muerte).

## ¿Cómo se Diagnostica?

Un paciente que presenta los síntomas anteriores tras contacto o ingesta de algún alimento debería acudir al alergólogo y confirmar la sospecha mediante historia clínica, test cutáneo (prick.test), análisis de sangre y pruebas de provocación controladas.

## ¿Cuál es el Tratamiento?

El único tratamiento es la prevención.

Hay que eliminar todo contacto con el alergeno.

Se eliminará estrictamente de la dieta el alimento causante de la alergia, buscando alimentos sustitutivos para cubrir los requerimientos nutricionales. En el caso de los niños con alergia a proteínas de leche de vaca, puede estar indicado el uso de fórmulas especiales: extensamente hidrolizadas, de soja o elementales, según pauté el especialista. A menudo el alimento alergénico se encuentra escondido tras diferentes denominaciones o no aparece en el etiquetado.

Se deberá ser muy cauto en la manipulación y preparación del alimento, especialmente cuando se come fuera de casa, por la posibilidad de encontrarnos el alergeno de manera inadvertida o inesperada.

El alergólogo le indicará qué medicamentos puede necesitar en caso de producirse una reacción alérgica. Procure tenerlos siempre disponibles.

## Principales Alimentos Causantes de Alergias

**LECHE DE VACA:** Suele aparecer en la primera infancia. Un primer biberón sensibiliza y a partir de la segunda toma aparecen síntomas: vómitos, diarreas, dermatitis atópica, urticaria, anafilaxia en casos graves. La mejor prevención es la lactancia materna. La tolerancia suele aparecer con la edad pero en algunas personas la alergia dura toda la vida.

Podemos encontrar proteínas de leche de vaca en leche y derivados, embutidos, papillas, batidos, pastelería, foie-gras, helados, pan de molde, medicamentos, cosméticos y comida elaborada.

**HUEVO:** a menudo asociada a la alergia a leche de vaca. Presente en múltiples alimentos elaborados, dulces, embutidos, rebozados, caramelos, pasta, vino, vinagre y también en vacunas.

**PESCADO Y MARISCO:** alergia muy frecuente en adultos.

**FRUTOS SECOS:** en general, todos muy alergizantes (cacahuets, almendras, nueces...)

**FRUTAS:** kiwi, plátano (muy común en alérgicos al látex), manzana, fresas...

**OTROS:** verduras, legumbres, cereales, aditivos alimentarios...

## Recuerde

Ante una sospecha de alergia, acuda al alergólogo. Es el especialista que mejor le diagnosticará.

La única manera de evitar una reacción alérgica es ser muy estricto y no consumir los alimentos que la causan.

Lea bien las etiquetas de los alimentos y los prospectos de medicamentos antes de consumirlos, asegúrese de que no contienen ningún ingrediente que le provoque alergia. En caso de duda, consulte con el fabricante o absténgase de consumirlos.

# A LER G I A L I M E N T O S E P N A A